

УДОСКОНАЛЕННЯ РИТМУ РОЗБІГУ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ АТАКУЮЧИХ УДАРІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Я. В. Панчук¹, В. К. Шаверський²

^{1,2}Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Актуальність. Волейбол складно - координаційний вид спорту. Координаційні здібності мають свій прояв при виконанні рухів в безопорному положенні (виконання подачі в стрибку, блокування, атакуючий удар). Почуття ритму, здатність точно відтворювати і направлено змінювати швидко-силові і просторово часові характеристики рухів, які в значній мірі визначають рівень спортивних досягнень в будь-якому виді спорту [1,2]. У спеціальних дослідженнях [4] структури стрибучості відзначалось, що крім вибухової сили і швидкості руху, третім важливим компонентом є ритм руху. Порушення ритму в окремій фазі стрибка [5] призводить до неефективної рухової дії. Ритм розбігу для виконання атакуючих ударів з передач м'яча різної висоти (низьких, середніх, високих) має характерні та специфічні особливості для волейболістів різної спортивної кваліфікації [3]. Важливо відмітити, що дослідження проблеми ритму руху як інтегральної характеристики техніки фізичних вправ детально розкриті в спеціальній літературі [5], однак відсутні чіткі систематизовані завдання, засоби і методи розвитку ритму розбігу під час виконання атакуючих ударів на різних етапах спортивного тренування волейболістів.

Мета роботи: підвищити ефективність навчально-тренувального процесу волейболістів за рахунок розробки комплексів вправ для удосконалення ритму розбігу під час виконання атакуючих ударів.

Завдання дослідження:

Проаналізувати вітчизняний та зарубіжний досвід з проблеми дослідження.

Розробити комплекси вправ для удосконалення ритму розбігу під час виконання атакуючих ударів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент.

Об'єкт дослідження: технічна підготовка волейболістів.

Результати дослідження. Для вирішення поставлених завдань на початку педагогічного експерименту було проведено спортивно-педагогічне тестування з визначення показників техніки виконання атакуючого удару. Тестування включало наступні контрольні тести: виконання атакуючого удару в праву та ліву частину спортивного майданчика із зони 4; виконання атакуючого удару на точність із різних по висоті передач (високої, середньої, низької) із зони 4 з передачі пасуючого гравця із зони 3.

Аналіз результатів дозволив зробити висновки, що показники техніки виконання атакуючого удару відповідають високому рівню $\bar{X}=4.25\pm0.08$ і відповідають модельним показникам - 4. Показники точності виконання атакуючого удару з високої передачі $\bar{X}=4.5\pm0.08$ відповідають середньому рівню, модельний показник середнього рівня 4-5. Показник точності виконання атакуючого удару з середньої передачі $\bar{X}=4.3\pm0.08$ відповідає середньому показнику модельних характеристик волейболістів 4-5, показник точності виконання атакуючого удару з низької передачі $\bar{X}=2.5\pm0.08$, що не відповідає середньому рівню модельних показників. Для підвищення техніки атакуючого удару нами було розроблено три блоки фізичних вправ. Перший блок вправ використовувався для удосконалення раціонального ритму розбігу та відштовхування під час виконання атакуючого удару. Першим критерієм якості виконання фізичних вправ цього блоку є точність попадання на місце відштовхування при збільшенні швидкості розбігу і сили відштовхування в стрибках. Другий критерій - висота вильоту без торкання та із торканням рукою позначки. Третій критерій - швидкість виконання поштовху після стрибка в глибину. Другий блок фізичних вправ містив

наступну систему послідовного ускладнення завдань: підтримка відповідної частоти рухів, точне повторення цієї частоти в наступних спробах, на мінімальні зміни частоти рухів у наступних спробах. Третій блок фізичних вправ містив в собі завдання на удосконалення техніки атакуючого удару з м'ячем.

Педагогічний експеримент проходив на протягом восьми місяців. На кожному тренувальному занятті використовувались по три фізичні вправи з кожного блоку, зміна вправ здійснювалася на початку недільного циклу. Кількість повторень однієї вправи від 6-10 разів на початку педагогічного експерименту із збільшенням до 15-20 разів.

Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування Рис.1.

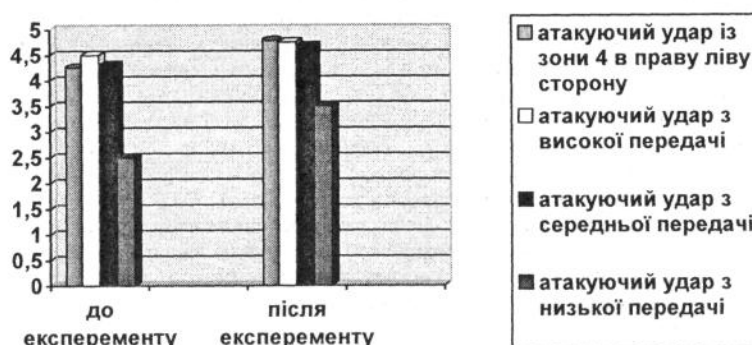


Рис. 1. Середньо статистичні показники виконання атакуючого удару до та після експерименту.

Показник техніки виконання атакуючого удару в праву та ліву частину спортивного майданчика із зони 4 збільшився на 12,4 %. Показник точності виконання атакуючого удару з високої передачі збільшився на 5,5 % $\bar{X}=4.75\pm0.09$. Показник точності виконання атакуючого удару з середньої передачі збільшився на 8,8 % $\bar{X}=4.68\pm0.09$. Показник точності атакуючого удару з низької передачі збільшився на 40% $\bar{X}=3.5\pm0.06$

Результати педагогічного експерименту показали ефективність використання під час навчально-тренувального процесу вправ для

удосконалення ритму розбігу при виконанні атакуючого удару з високої, середньої, низької передачі. Підбір та виконання вправ раціонально виконувати трьома блоками.

Література:

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе.-2008 (№23),-С.28-33.
2. Аззара Д. Основне вопросы физической підготовки / Д. Аззара // Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции: методический сборник.-М.:2008.-№1.С.23-30.
3. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. - М.: ФиС,2007.-84с.,ил.
4. Зубков В. Ю. Динамика специальной работоспособности волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде и средства ее стабилизации: автореф.дис.канд.пед.наук./ В. Ю.Зубков.-М.,2000.-23с.
5. Спирин М. П. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры // Теория и практика физической культуры. - М.,2007 №9.